



# 【 レッスンプログラム(内容) 】

## ■ 常温スタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
ピラティス	お腹周りを引き締め、姿勢を改善し身体のバランスを整えるプログラムです。	15名	60分	どなたでも
骨盤ヨガ	骨盤まわりのゆがみをとって、身体全体を柔らかくしていきます。体幹力やインナーマッスルもつけて、より美しい姿勢改善へ。	25名	60分	どなたでも
自力整体de美と健康	ゆっくり、ゆったり、無理なく凝りや痛みを自力で取り除き、いつまでも美しく健康な身体を手に入れましょう。	25名	60分	どなたでも
夜のセルフトリートメントヨガ	一日の疲れを癒し、良質な睡眠の準備となるようなゆったりとした動きをメインに行います。明日へのエネルギー補充にもオススメです。	25名	60分	どなたでも
コアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	15名	60分	どなたでも
ポルドブラ	音楽に合わせて行うバレエダンスを基調とした、姿勢・筋力・柔軟性のコンディショニングのクラス。	25名	60分	どなたでも
ハタヨガベーシック	ヨガの基本のポーズを丁寧に、自分と向き合いながらおこないます。リラックスしたい方、体の使い方を理解したい方におすすめです。	25名	60分	どなたでも
スローフローヨガ	ゆったりとした呼吸とともに、流れるようにポーズをおこなっていくヨガです。	25名	60分	どなたでも
リフレッシュヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
きれいヨガ	滞っていた血液・リンパ液・気の流れをスムーズにしていきます。体と心の調整をして、美しさを手に入れましょう。	25名	60分	どなたでも
爽快ヨガ	体のあらゆる所をしっかりと動かして、隅々まで伸ばしていきます。レッスン後の心地良い爽快感を味わって下さい。	25名	60分	どなたでも
zenga	「体をほぐす要素のヨ 15:30~16:30 合わせたエクササイズです。	25名	60分	どなたでも
パワーヨガ	多くのポーズに 응용を加えておこなっていきます。強弱メリハリのある流れでコアを鍛えます。達成感を味わいましょう。	25名	60分	どなたでも
ZUMBA	ラテン系の音楽とダンスを融合させて創作されたダンスクラス。心肺機能向上や脂肪燃焼効果もあります。 ※シューズが必要	25名	60分	どなたでも
ヒーリングヨガ	体に流れる気の17:00~18:00 心と身体を整え、心身の調和と安定をはかるプログラムです。	25名	60分	どなたでも
カキラ	筋肉を暖めた状態で、肋骨を中心とした全身の関節を動かし、代謝を上げ、身体を調整していきます。	25名	60分	どなたでも
ベーシックヨガ	呼吸を整え、自分の身体と向き合い、歪みを直していきます。理想の身体を目指します。	25名	60分	どなたでも
シェイプアップヨガ	全身の筋肉を引き締め、動きやすい身体づくりを目指していくクラスです。	25名	60分	どなたでも
ヒーリングハタヨガ	ご自身の体と向き合いながら、呼吸とアーサナ(ポーズ)の効果でしっかりと整えるディープセルフケアクラス	25名	60分	どなたでも
陰ヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行の良い体を目指します。	25名	60分	どなたでも
グラビティヨガ	ポルスターと呼ばれるクッションとベルトを使用し、体を緩めていくクラスです。リラックスしたい方にお勧めです。	16名	60分	どなたでも

### 【 営業時間 】

月～金 10:00～22:00  
 土日祝 10:00～19:00  
 休館日 年間スケジュール

### 【住所】

〒662-0975  
 兵庫県西宮市市庭町9-12  
 TEL: 0798-35-6660



## ■ マグマスタジオレッスン

クラス	内 容	定員	時間	対象
マグマヨガストレッチ	ストレッチを兼ねたポーズを多く取り入れたヨガのクラスです。代謝をあげて、疲労回復を目指します。	14名	60分	どなたでも
マグマリラックスヨガ	心身を落ち着かせ、凝り固まった筋肉をほぐしていきます。血行を良くし、身体を温めるので冷え性の方にもお勧めです。	14名	60分	どなたでも
マグマデトックス	リンパマッサージを施しながら、老廃物を排出し、むくみのないスッキリとした体へと導きます。心身のリフレッシュになります。	14名	60分	どなたでも
骨盤調整マグマヨガ	骨盤周辺の筋肉にアプローチしながら、姿勢改善へと繋げていき身体と心の不調を取り除き、リラックスして行います。	14名	60分	どなたでも
マグマヨガ	深い呼吸とヨガのポーズで、疲れた筋肉を緩め、身体を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
マグマコアティス	体幹トレーニングとリラクゼーションを融合させたリラックス・ダイエットエクササイズ。メリハリのある体をつくります。	14名	60分	どなたでも
美ボディバーニングマグマヨガ	脂肪燃焼効果のあるポーズを行い、メリハリボディを目指します。最後は、しっかりと体をリラックスさせていきます。	14名	60分	どなたでも
マグマきれいヨガ	皮膚に刺激を与えて血行を促進し、股関節や下腹部をしっかりと使うことで、女性ホルモンの分泌を調整していきます。	14名	60分	どなたでも
アンチエイジングマグマヨガ	呼吸に意識を向けながら体の内側からアプローチしていき、じつくポーズを行います。深い呼吸で内臓を活性化させ、代謝を上げます。	14名	60分	どなたでも
マグマピラティス	動きの中で自身の筋肉の緊張や姿勢の歪みを感じとっていきます。正しい骨格の動きを意識しながら、体幹の筋肉を鍛えます。	14名	60分	どなたでも
ベーシックマグマヨガ	呼吸を整え、ヨガの基本のポーズをとりながら汗を流していくクラスです。	14名	60分	どなたでも
夜のマグマヨガ	筋肉に緊張と弛緩を与え、凝り固まった体をケアしていきます。呼吸を深めることで、より身体を緩めていきます。	14名	60分	どなたでも

### 【 マグマスタジオレッスン 】

レッスンは、7名部屋2部屋を使用し行います。レッスンと休憩を2~3セット繰り返し、約50分行います。残り約10分は、クールダウンとして溶岩浴をご利用ください。

※ レッスン後は、室内清掃をさせていただきますので、速やかにご退出をお願いいたします。

### ■ Vivo Bearsi スクール運営コンセプト

女性がより美しくなるスクールがある

見落としがちな大切なものを もう一度見つめなおして美しく生きる

「こころとからだ」の両面から美しさをプロデュース

さあもっと命の営みを見つめた Inside Beautyを始めましょう

Vivo.....元気な、生き活きた

Bearsi.....喜びを感じる

幸せを感じる

(ともにイタリア語)

### ■ ホットヨガの5つの効果

